

en adoptant des habitudes de vie saines. La façon de manger et de s'hydrater se répercute sur la santé (troubles digestifs, fatigue, stress, sommeil, déprime etc.).

Pour favoriser le bien-être, l'alimentation doit chaque jour respecter la répartition conseillée en macronutriments (protéines, lipides, glucides), mais aussi subvenir aux besoins en micronutriments (vitamines, minéraux...) avec des menus adaptés et variés.

En complément, la trilogie des réflexologies peut apporter l'équilibre, tant au niveau du corps que de l'esprit par la détente du système nerveux et réduction des effets du stress, amélioration du sommeil, relâchement des tensions musculaires ou articulaires.

Marie-Michelle MOREIRA

Naturopathe, Réflexologue

Conseils alimentaires bien-être

Tél : 06 69 61 38 25 – carayoo_20@msn.com



Initiation pour améliorer sa santé...

... grâce à l'activité physique et le bouger plus au travail pour se sentir mieux

L'activité physique joue un rôle important dans le maintien de la santé, du bien-être et de la qualité de vie. Les personnes qui pratiquent une **activité physique régulière améliorent leur santé et leurs capacités fonctionnelles**. Elle aide entre autres à améliorer l'attention, la concentration et les autres fonctions du cerveau, à maintenir une bonne santé mentale, à améliorer le sommeil, à diminuer le stress.

La naturopathie s'inscrit dans une **approche holistique** qui tient compte des plans physique, psychique et émotionnel de la personne et thérapies naturelles qui aident à retrouver un bon équilibre de santé par la nutrition, l'activité physique.

L'importance d'une alimentation naturelle et équilibrée et de ses apports nutritionnels (minéraux, vitamines, acides aminés, enzymes...) pour entretenir sa forme, être bien dans son corps et dans sa tête

